

10月 予定献立表&給食だより

令和2年度
宮城県立聴覚支援学校

日曜日	こんだて	おもな食材料とはたらき			おしらせ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	Kcal g g g
		血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる			
1 木	栗ごはん お月見給食 五目卵焼き きゅうりとメンマの和え物 お月見団子汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう たまご とうふ とり わかめ ぶたにく	にんじん たけのこ きぬさや しいたけ きゅうり まめもやし メンマ かぼちゃ だいこん あんず	こめ もちごめ くり さとう あぶら ごま しらたまご	今日はお月見です。まん丸のきれいなお月様が見られるかな？	825 31.5 25.6 4.0	Kcal g g g
 <p>今日は十五夜です。みなさんはお月見をしますか？ 昔の人は月には神様が宿っていると考え、米の収穫を感謝し、月のようにまん丸の団子を作ってお供えしました。団子の数も十五夜にちなみ15個だそうです。ススキをお供えするのは稲穂に似ているからで、本物の稲穂を飾ることもあるそうです。みなさんのおうちでは、どんなものをお供えしましたか？</p>							
2 金	あんかけ焼きそば 中華スープ フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう とうふ うずらのたまご いか えび ぶたにく	たけのこ しいたけ きくらげ にんじん たまねぎ はくさい きぬさや しめじ えのきたけ チンゲンさい みかん りんご パインアップル	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん	あんかけ焼きそばの種は、ごま油をかけてオープンで焼いています。	837 36.9 32.0 3.9	Kcal g g g
5 月	ごはん 赤魚の照り焼き ひじきと豆の煮物 豚汁 かき	ぎゅうにゅう ひじき あかうお あぶらあげ さつまあげ だいず ぶたにく みそ とうふ	にんじん しいたけ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ かき	こめ さとも あぶら さとう	初物(その年で一番最初に食べる旬の物)を食べる時は東を向いて笑え、と言われています。	745 37.5 17.0 2.6	Kcal g g g
6 火	ごはん 仙台あおばぎょうざ 舞茸のオイスターソース炒め チンゲン菜と卵のスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム ヨーグルト	たけのこ まいたけ パプリカ えだまめ とうもろこし チンゲンさい	こめ あぶら さとう でんぷん	あおばぎょうざの緑色は「仙台雪菜」の色です。	886 34.3 26.1 2.5	Kcal g g g
7 水	ごはん 豚肉のみそ焼き 切干大根の炒り煮 ほうれん草のみそ汁 アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく さつまあげ とうふ ござかな	きりぼしだいこん にんじん しいたけ はくさい ほうれんそう	こめ あぶら さとう ごま	頭と骨まで食べられる小魚は、カルシウムが豊富に含まれています。	855 40.0 32.2 3.2	Kcal g g g
8 木	米粉フォカッチャ チリコンカン マリネ 大根のコンソメスープ ブラマンジェベリーソースがけ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン	たまねぎ にんじん パプリカ トマト きゅうり ブロッコリー だいこん セロリ ブルーベリー レモン いちご	パン あぶら さとう コーンスターチ	チリコンカンは、挽肉と豆をトマトで煮込んだアメリカ料理です。	882 39.7 32.7 3.5	Kcal g g g
<p>10月10日は「目の愛護(あいご)デー」です。</p> <p>「10」と「10」を横にすると 目とまゆ毛の形に見えることからこの日になったそうです。給食では目のはたらきを助ける「アントシアニン」が豊富なブルーベリーといちごで作った特製ベリーソースのブラマンジェが出ます。給食室特製です♪ 食べ物だけでは目のはたらくをよくすることはできません。今日はノーゲームデーにするなど、目を休めることも大切です。</p>							
9 金	エビピラフ カントリーサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう えび	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ピーマン とうもろこし グリーンピース ブロッコリー パセリ	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも	ポタージュはフランス語で「スープ」を表す言葉です。	792 28.3 24.5 3.1	Kcal g g g
12 月	ごはん のりの佃煮 豚肉のかりんと揚げ 豆もやしの炒り煮 のっぺい汁	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とり	レモン だいずもやし にんじん しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	こめ さつまいも でんぷん あぶら さとう さとも	のりはミネラルやビタミンを多く含む食品です。	814 33.9 20.2 2.7	Kcal g g g
13 火	キャロットライス 鮭のムニエル グリーンサラダ ジュリアンヌスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン ほたて	にんじん えだまめ きゅうり アスパラガス ブロッコリー ピーマン レモン はくさい マッシュルーム	こめ パター さとう こむぎ マヨネーズ あぶら	グリーンサラダのドレッシングは給食室の手作りです。	892 39.2 37.7 3.7	Kcal g g g
14 水	ごはん 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ とり あぶらあげ	にんじん だいこん しめじ ごぼう いちご まつな にんにく しょうが	こめ でんぷん ごま あぶら さとう ゼリー	鶏肉のから揚げは家庭の味が出ますよ。給食は、にんにく生薑油で味付けしています。	805 36.0 23.1 2.5	Kcal g g g

※牛乳は毎日つきます。 ※食材の都合で献立が変更になることがあります。 ※栄養価は中学部の数値です。

10月の目標 季節の食材に関心を持とう

10月 予定献立表&給食だより

令和2年度
宮城県立聴覚支援学校

日曜日	こんだて	おもな食材料とはたらき			おしらせ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	Kcal g g g
		血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる			
15 木	ココアパン 鶏肉のマーマレード焼き イタリアンサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく とりにく チーズ	えだまめ きゅうり どうもろこし いんげん たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	パン じゃがいも あぶら さとう	今日使った マーマレ ードは夏みか んのマーマ レードです。	883 42.8 34.9 3.7	Kcal g g g
16 金	ごはん ジャージャン豆腐 大学芋 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく なまあげ	ねぎ しいたけ にんじん たけのこ どうもろこし こねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも ごま	中国で作ら れる大学芋 は、餡の部分 がパリパリに なっていま す。	905 29.7 28.9 2.3	Kcal g g g
19 月	きのこごはん 揚げ出し豆腐 わかめのしょうが和え じゃがいものみそ汁 パインアップル	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ あぶらあげ かつおぶし	まいたけ しめじ グリンピース しめじ ねぎ しょうが きゅうり こまつな パインアップル	こめ もちごめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	きのこは、 生よりも干 し椎茸のよ うに、干し た方がうま 味も栄養も 増えます。	729 31.2 20.1 3.1	Kcal g g g
20 火	ごはん 鶏肉のバンバンジーソースがけ ナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ねぎ ほうれんそう もやし だいこん にんじん はくさい しいたけ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま ワンタン	ナムルは韓 国のおひた しのような ものです。	767 32.2 23.5 2.5	Kcal g g g
21 水	ごはん さばのみそ煮 ごま和え けんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ	ほうれんそう もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが うめばし	こめ さとう あぶら じゃがいも	給食室で作 る鯖のみそ 煮には、生姜 と梅干しも入 れています。	796 36.4 25.9 2.6	Kcal g g g
22 木	山菜うどん 笹かまの磯辺揚げ じゃがいもの香味和え バナナのクリームがけ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ ささかまぼこ あおのり	にんじん みつば えのきたけ しめじ なめこ たけのこ ぜんまい パナナ	うどん あぶら ごま じゃがいも マヨネーズ	笹かまぼこ は宮城県 が発祥の 食べ物で す。	853 33.7 35.1 3.5	Kcal g g g
23 金	チキンカレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ ブロッコリー グリンピース きゅうり みかん ラフランス パナナ ブルーベリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	今日のフ ルーツヨー グルトには、ブ ルーベリー が入っていま す。	860 28.3 25.0 3.7	Kcal g g g
 <p>10月26日～30日まで栄養士の実習生が来ます。栄養士になるために必要な勉強の1つで、調理員さんと一緒に給食を作ったり、給食時間にクラスに行ってお話をしたりします。30日の献立は実習生が考えた献立が給食で出ます。楽しみにしていてくださいね。</p>							
26 月	ごはん 鰯の南蛮漬け 豚肉と大根の煮物 なめこのみそ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	にんじん きゅうり ねぎ だいこん しいたけ さやいんげん しいたけ えのきたけ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	鰯の南蛮 漬けは、陰 の給食人 気メニュー です。	880 41.7 23.6 2.9	Kcal g g g
27 火	ごはん 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ ホタテのスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく ほたて なると	ねぎ しいたけ にんじん いら きゅうり だいずもやし しいたけ えのきたけ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	豆板醤はそ ら豆と唐辛 子を半年程 度発酵させ て作ります。	729 33.6 20.8 3.5	Kcal g g g
28 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き すき昆布の炒り煮 みそけんちん汁 かき	ぎゅうにゅう みそ とりにく さつまあげ こんぶ	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ だいこん かき	こめ さとう ごま	鶏肉は、も も肉がジュー シーで、胸肉 がさっぱりし ています。	722 33.5 18.4 2.7	Kcal g g g
29 木	クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう あさり ほたて えび チーズ ベーコン かにかま	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ブロッコリー パセリ きゅうり	スパゲティ あぶら さとう プリン	31日はハロ ウィンです ね。今日はど んなデザート が出るかな？	746 39.7 31.5 2.9	Kcal g g g
30 金	10月30日の献立は栄養士実習生が考えた献立です。詳しい献立の発表は10月26日にします。						

※牛乳は毎日つきます。 ※食材の都合で献立が変更になることがあります。 ※栄養価は中学部の数値です。

10月の目標 **季節の食材に関心を持とう**